

Vasaloppsläger i dec i Mora med fokus på teknik och skidåkning

Torsdag:	14.30 - 17.45 17.50 18.00 – 19.00 19.15 – 20.15	Incheckning Samling i entrén till Mora Parkens Hotell Middag Programinformation i "Krångåsen"
Fredag:	07.00 – 08.15 09.00 – 11.30 09.00 – 11.30 11.30 – 13.00 13.30 – 15.00 15.30 – 17.45 15.30 – 18.00 18.00 – 19.00 19.00 – 20.00 Under kvällen	Frukost Skidteknik i mindre grupp (Gr. 1 + 2 + 3) Egen träning (Gr. 4 + 5 + 6) Lunch Intersport butik, John´s Sport – Hela Sveriges längdbutik Skidteknik i mindre grupp (Gr. 4 + 5 + 6) Egen träning (Gr. 1 + 2 + 3) Middag Teori: Teknik och div. frågor i "Krångåsen" Möjlighet att se instruktionsvideo (20min)
Lördag:	07.00 – 08.15 09.00 – 11.15 09.00 – 11.30 11.30 – 13.00 13.00 – 14.30 15.30 – 17.45 15.30 – 18.00 18.00 – 19.00 19.00 – 20.30 19.00 – 22.30 Under kvällen	Frukost Skidteknik + videofilmning (Gr. 1 + 2 + 3) Egen träning (Gr. 4 + 5 + 6) Lunch Videofilm (gruppvis teknikanalys av fm.) Skidteknik + videofilmning (Gr. 4 + 5 + 6) Egen träning (Gr. 1 + 2 + 3) Middag på Hotellet Videofilm (gruppvis teknikanalys av em.) Möjlighet att boka massage Möjlighet att se instruktionsvideo (20min)
Söndag:	07.00 – 08.15 09.00 – 11.30 09.00 – 11.30 11.30 – 13.00 14.00 – 15.30 14.00 – Innan hemfärd	Frukost 15 min personlig teknikträning (schema) Egen träning Lunch på Hotellet 15 min personlig teknikträning (schema) Egen träning Utvärdering/avslutning

-Övrigt: Egen tid för avkoppling, bastu, massage, skidvård, shopping, bowling, skidteknikfilm (20 min) kan ses efter kl. 20.00 på fredag

-Vid exempelvis sträng kyla eller snöbrist anpassar vi programmet för träning på högre höjder runt Mora.

-På John´s Sport Inter Sport finns det möjlighet att köpa skidutrustning och tillbehör med hjälp av skidkunnig personal, till rabatterade priser.

-För deltagare i Vasaloppslägret finns möjlighet att boka "AktivSportdygn" före och efter lägret.